

仕事ができる人は  
脳の感度の上げ方を  
知っている！

# センスは

の う

# 脳

# で



動くセンス  
Sense of  
Movement

感じるセンス  
Sense of  
Feelings

見るセンス  
Sense of  
Sight

聞くセンス  
Sense of  
Listening

み が

# 磨かれる

*Use Your Brain  
to refine Your Taste*

脳内科医・医学博士

## 加藤俊徳

Toshinori Kato

これからの

ビジネスパーソンに

もっとも必要な能力

それは、

「センス」

です。

これまで私たちは、

営業テクニックや資料のつくり方、  
プレゼンの方法など、

主に「**スキル**」を磨いてきました。

しかし、世の中が多様化し、

複雑化する中で従来のスキルが  
通じなくなる場面が増えています。

代わりに、

たくさん選択肢の中から

自分で考え、選び取り、動く力――

すなわち

「**センス**」の重要度が増しています。

どれだけスキルを磨いても、  
論理的思考を駆使しても、  
センスがないと

**解けない問題**が増えています。



とはいえ、センスって何なのか？

今一つはつきりしないと思います。

詳しくは本書で明らかにしていきますが、

ここで言えるのは、その良し悪しは

「**脳**」で決まるということです。

脳にある4つの“脳番地”を鍛えることで、

**センスは磨かれる**ことが

わかってきました。

具体的には、

脳への**インプット**を変えることで

**アウトプット**の質を高めていきます。

このアウトプットが、

いわゆる**センス**なのです。



本書は、とらえどころのない  
センスという能力を、

「**脳**」を通じて視える化し、

**脳トレ**によって磨いていきます。

ぜひ、実践して、

皆さんの**センス・アップ**に

役立ててください。

## はじめに

あなたは誰かから、「センスがあるね!」とか、「いいセンスをしていますね!」というような言葉をかけられたことがありますか?

服装などのセンスももちろんありますが、仕事においても、あるいはプライベートでお店を選ぶときなど、いろんな場面があると思います。

もし、そんな言葉を一度でもかけられたことがあるなら、大いに自信を持っているのではないのでしょうか。

**「センスがいい」というのは、最大の褒め言葉の一つだと思います。**

最近、ビジネスやさまざまな仕事をする上で、「センス」に注目が集まっています。産業能率大学総合研究所は2018年に、「仕事センスに関するアンケート」調査を行いました。

ビジネスパーソンが活躍するためには、知識・スキルに加えて、“仕事センス”(顧

客や組織のさまざまな期待に応えるために、周囲の状況を感じ取り、自分で判断してやり遂げる総合的な力）が重要だとして、従業員1000人以上の企業のマネージャー1000人にアンケートを行ったのです。

その結果、多くのマネージャーが「仕事センス」を重視し、部下にそれを求めている実態が明らかになりました。

優秀なビジネスパーソンは「記憶力」や「思考力」「分析力」などの個別な能力が求められる以上に、「センス」が求められているのです。

ちなみに同アンケートでは、「仕事センス」のある人はどんな人かと尋ねています。が、以下のような回答が寄せられたそうです。

- ・周囲を巻き込んでテンポよく仕事を進める人
- ・相手の求めることを的確に把握し、実現する人
- ・問題を単純化し、ポイントを明らかにして取り組む人
- ・タスクがていねいにまとめられていて、優先順位をつけながら片づけられる人

などが挙げられています。

なるほど、どれもが仕事をこなす上で大事なことですが、**単純に、頭がよくて成績がいい、ということとは別物だ**ということがわかります。

むしろ、ビジネスの現場では、学校の勉強ができた秀才タイプがブレーキになっているケースが多いようです。

業界内では、弱小で後発の会社は、超難関大学を卒業した偏差値の高い学生をなかなか採用できません。超高学歴の人は、業界でトップクラスの規模を誇る企業に集まるからです。

するとどうなるか？ 意外に弱小の企業が、面白い商品や企画を次々に発表し、気がつくとも業界のトップになっていることがあります。超優秀な人材を集めたはずのリーディングカンパニーが、硬直化し、新しいものを生み出せずに落ちていく……。

私も時々関わらせていただいているテレビ業界など、まさにそんな典型的な業界でしょう。偏差値秀才は学校の勉強で、記憶力や論理力、事務処理能力は鍛えられているかもしれませんが。

しかし、脳を総合的に使い、柔軟に物事に対応し、新しい発想を生み出す創造性に関しては弱いのです。このことはテレビ業界に限らず、いまやすべての業界、企業が直面している問題です。

ちなみに、脳科学的に少し解説すれば、これまでは、学校教育だけでなく社会に出ても、言語を駆使した情報アウトプット機能の中枢である「左脳」の能力が重視されてきました。

しかし、これからは感覚や感性という情報インプット機能の中枢である「右脳」の能力が、より重視されるということでしょう。

私自身、これまで脳の研究を続けながら、人間の脳にはさらに高い次元があるので、と思いつくようになりました。

記憶や言語の個別の能力を高めるだけでなく、それらを有機的につなげ、ネットワークをより強固にする。それによって脳は感覚と感性を土台にしながら、瞬時にさまざまなことを処理し、対応することができる。

それこそが、昨今求められている「センス」の正体ではないか？ 人間の脳は、生

きている限り、常に刺激によって成長していくことが明らかになっています。

センスを意識し、適度な刺激と行動を取ることで、私たちは誰もが自分の脳を「**センス脳**」に作り変えることができますのです。

本書は、センスとは何か。脳のどこをどう鍛えると、センスを身につけることができるのか、について、できる限り具体的に解説しました。

私は意識と行動を少し変えるだけで、誰もがセンスを身につけることができると考えています。実際、センスのいい人は常に自分のセンスを意識しているといえます。

「あの人はセンスがあるね!」「仕事センスが抜群だね!」。きっと、そんな周囲の評価も勝ち得ることができるはずですよ。

本書が、あなた自身の脳を「**センスを生み出す脳**」に作り変える、大きなきっかけになれば幸甚です。

令和3年1月吉日

加藤俊徳



はじめに

10

第1章

センスを生み出す脳のしくみ

仕事ができる脳はどんな脳か？

..... 24

脳番地を個別に鍛えるだけではダメ

..... 28

センスがないのは致命的？

..... 30

脳がセンスを生み出す一連の流れ

..... 32

どんな職業にもセンスが必要

..... 36



## 第 2 章

# 仕事ができる人は 脳の感度の上げ方を知っている

そもそもセンスとは何か？ ..... 38

センスがある人の仕事のやり方 ..... 55

鍛えないと感性は衰えていく ..... 60

「オジサン脳」になっていませんか？ ..... 62

世の中がセンスを押し殺す ..... 65

感性を磨けば人生は楽しくなる ..... 67

ちょっとした違いを見分けられるか ..... 72





サルと人間の理解の仕方の違い	75
脳は使うほどに成長していく	80
センスを決める4つの脳とは？	83
音楽家は右脳の聴覚系が発達	86
「感じる脳」こそがセンスの源	90
脳全体を鍛えるには運動系から	94
行動することでセンスが身につく	98
センスと美的感受性との深い関係	100
世界のエリートは美意識を鍛えている	114
センスの伸びしろは大きい	116



## 第 3 章

# 「見る」「聞く」「感じる」「動く」 4つのセンスを上げる脳習慣

センスのいい人とつき合う効果

失敗体験がセンスを育む



### 「見るセンス」を磨く

——情報を的確にキャッチする脳をつくる

- ① 見た目から相手の職業や性格を想像する
- ② 常に「なぜ？」という視点でモノを見る
- ③ できる人の動きを見て真似をする
- ④ 未来や完成形をイメージする

126  
127  
132  
135

120  
123



## 「聞くセンス」を磨く

—— コミュニケーションに優れた脳をつくる

- ① 海外の歌をカラオケで歌う
- ② 自然の音を聞きに出かける
- ③ 相手の話をメモを取らずに聞く
- ④ 相手の声のトーンに注意を払う
- ⑤ 特定の音だけ聞き取る練習をする



## 「感じるセンス」を磨く

—— 心地よいものを感じ取る脳をつくる

- ① 相手の話に共感する
- ② 部屋を整理して快適な空間をつくる
- ③ 椅子や寝具を上質なものにする
- ④ 体内のリズムに従った生活する
- ⑤ 芸術作品や文化に触れる



## 「動くセンス」を磨く

——瞬時に反応できる脳をつくる

- ① 柔軟体操をして体を柔らかくする……………167
- ② 古武道やスポーツを観戦する……………169
- ③ 声を上げて笑う、大声を張り上げる……………172
- ④ 深く考えず、反射的に行動する……………174
- ⑤ 複数の料理を並行して作る……………177

## 第4章

# 1日1分でセンスが上がる！ 15の脳刺激



- 意識することで脳は成長する……………182
- 脳刺激① 空を見上げて雲の形を面白がる……………184
- 脳刺激② 寝る前にラジオを聞く……………186
- 脳刺激③ 1日に1回、初めての体験をする……………190
- 脳刺激④ 相手が喜ぶものをプレゼントする……………193
- 脳刺激⑤ 気に入った文章や言葉を書き留める……………195
- 脳刺激⑥ 朝起きたときに思いついたことをメモする……………197
- 脳刺激⑦ あえて流行から外れてみる……………200
- 脳刺激⑧ 毎日、仮説を立てる……………204
- 脳刺激⑨ 自分の顔を鏡でしっかり見る……………206
- 脳刺激⑩ まずは一つ、家事をやる……………208
- 脳刺激⑪ 変わったものを集めてみる……………210
- 脳刺激⑫ 目に見えない存在に触れる……………212
- 脳刺激⑬ 1日の中でちょっとした気分転換を図る……………213
- 脳刺激⑭ 自分のルーツをたどる……………215
- 脳刺激⑮ 利き手と反対で歯磨きをする……………217



## 第 5 章

# 脳の中に眠るセンスを覚醒させる

センスがある人は魅力的	222
すべての人が芸術家になるのが理想	225
人を見る目、聞く耳、感じる感覚が必要	228
好きなものは、なぜ好きなのかを考える	230
センスは「自己肯定感」を育む	233
自分をコントロールすることが大切	235
センスはあなたに発見されたがっている	236